

УДК 376.34 – 055:371.382

Сокол Л. Г.

старш. викл. ЗНТУ

РУХЛИВІ ІГРИ З ПЛАВАННЯ

Гра, благотворно впливаючи на нервову систему, збуджуючи ігровий азарт, прагнення до перемоги, специфічно і невимушено виховує інтерес до подолання труднощів і перешкод на шляху до поставленої мети та спонукає повніше використовувати свої знання, вміння та навички в узгоджених діях з товаришами по команді.

Рухливі ігри, що використовуються на заняттях з плавання, сприяють оволодінню і закріпленню необхідних плавальних умінь, вивчення нових рухових дій у воді, формуванню плавальної навички і специфічних плавальних умінь. Під час гри відбувається багаторазове повторення предметного матеріалу в його різних поєднаннях і формах.

Включення рухливих ігор в заняття з плавання виправдано в будь-якому віці, однак найбільше значення набувають при навчанні плаванню студентів. Складність ігор, що застосовуються на заняттях повинна бути доступною і зростати поступово, бути доступною для тих, що займаються та відповідати ступеню їх плавальної підготовленості.

При проведенні ігор обов'язково дотримуватися наступних методичних вимог:

- в кожній грі ставиться завдання, яке сприяє навчанню потрібним елементам техніки плавання і розвитку тих чи інших фізичних якостей;
- гра потрібна бути посильною, відповідати рівню підготовленості студентів, надавати позитивний емоційний вплив;
- гра повинна сприяти прояву активності і ініціативи учасників;
- інструктор повинен контролювати ступінь емоційності тих, що займаються і вчасно припиняти гру, керувати нею.

Ігри у воді проводяться індивідуальним (без поділу на групи) і груповим методом.

Класифікація ігор наступна:

- ігри що включають елемент змагання і не мають сюжету;

- ігри с сюжетом;
- командні ігри.

Відповідно з педагогічними завданнями всі ігри на воді можуть бути переважно спрямовані на:

- засвоєння водного середовища;
- навчання студентів техніці дихання, пірнання, лежання на воді та спливання; розвиток різних рухових і плавальних якостей; навчання студентів техніці плавальних рухів.